



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。

會址：香港灣仔譚臣道 98 號運盛大廈 19 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：Bonfire.maryhcs@gmail.com

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

21.02.2007 【仁慈的天父！你為何還是這樣的愛著我？】

「當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱。」 瑪 6：6



BASAITI, Marco, Christ Praying in the Garden, 1516

Gallerie dell'Accademia, Venice

默想：耶穌教門徒祈禱時不要嘮叨，不要以為多言，便可獲得垂允，因為天上的父在我們求他以前，已知道我們需要什麼。

「我們在天之父！」父與子的關係是多麼的密切。

「願你的名被尊為聖，」只有天主才可被稱為聖的，我竟可以稱他為父，多麼光榮啊！

「願你的國來臨，」天主的國就是愛。

「願你的旨意承行於地，如在天上一樣！」天主的旨意是什麼？看看聖母瑪利亞，看看天主子耶穌，就是我們要完全的服從和信賴天主。

「我們的日用糧，求你今天賜給我們；」天主的聖言就是生命之糧，若沒有聖言的滋潤，我們的生命就會變得枯燥無味。

「寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人；」假若我常常記憶起別人曾經得罪過我，那又怎算是真正的寬恕了他？

「不要讓我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡。」耶穌是天主子，在曠野時尚且受到撒旦的誘惑，更何況我們？撒旦的糖衣是權力，財富和世界的欲望，我能抵擋得到嗎？(谷 6：10-13)

行動：我每天都以耶穌教導的經文向天父祈禱，可是都是隨口唸而矣，從來沒有認

真地體會箇中的真諦。仁慈的天父！你為何還是這樣的愛著我？